平衡时间洞察力与心理健康的关系：作用机制与理论框架*

李小保[1,2]，于旭晨[2]，吕厚超[2]

([1]河南大学教育学部，开封 475004)

([2]西南大学心理学部，时间心理学研究中心，重庆 400715)

摘 要 时间洞察力(Time perspective, TP)是个体分类、组织、管理人生和社会经验的必要心理时间框架。在当今快节奏和高竞争性的社会中，寻求过去、现在和未来时间洞察力之间的平衡被认为是优化个体社会适应、提升幸福和促进心理健康的重要方式。然而，由于概念取向模糊、测量方法局限等，现有平衡时间洞察力与心理健康的关系研究较为繁杂，作用机制尚不明确，且缺乏宏观角度上的理论框架。通过对现存研究的梳理，从平衡时间洞察力的不同概念取向入手，整合形成平衡时间洞察力的双通道理论模型，包含时间转换取向与总体健康取向平衡时间洞察力对心理健康的直接与间接作用路径，以及潜在的边界条件。未来研究应区分平衡时间洞察力的不同概念取向，并分别进行拓展研究，着重发展时间转换取向平衡时间洞察力的测量手段，深化中国文化背景下平衡时间洞察力与心理健康的理论研究和实证探索。

关键词 时间洞察力，平衡时间洞察力，心理健康

分类号 B842

1 引言

时间嵌入在人类所有的思想和行为之中，是人们组织、构建和解释过去、现在和未来的一种重要心理参考(Mohammed & Nadkarni, 2011)。在心理学中用以描述人们对过去、现在和未来心理时间差异的变量称为时间洞察力(Time Perspective, TP)。Zimbardo 和 Boyd(1999)的时间洞察力理论认为，TP 是个体对外在社会和文化环境的一种适应过程，会对人们的行为选择和心理健康产生广泛的影响。人们如何组织过去事件、考虑未来目标和付诸现在行动对于身心健康尤为重要，因此 TP 与心理健康的关系受到大量研究的关注(李小保，吕厚超，2022a; Diaconu-Gherasim et al., 2023; Webster et al., 2021; Zong et al., 2022)。当前，研究者们普遍认为在过去、现在和未来 TP 之间寻求平衡是个体优化身体机能、增强社会适应、促进心理健康的最佳方式 (Boniwell et al., 2010)。因此，平衡时间洞察力(Balanced Time

---

收稿日期: 2023-8-29

*国家社科基金重大项目(22&ZD184)，重庆市社会科学规划重点项目(2021NDZD09)，重庆市教育科学 “十四五”规划课题重点项目(2021-GX-003)，河南省教师教育课程改革研究项目(2023-JSJYYB-006).

通信作者：吕厚超, E-mail: houchao928@163.com

Perspective, BTP)与心理健康的关系是当前的研究热点。然而，相关研究领域仍然存在缺陷，例如由于概念取向界定不清而导致的概念误解和混用问题，以及现有研究方法繁杂且仅从单一概念取向进行 BTP 测量的问题。这些问题既不利于 BTP 理论发展，也不利于 BTP 与心理健康研究的实践应用。

基于上述背景，本研究在区分 BTP 不同概念取向的基础上，进一步探讨了不同取向 BTP 与心理健康的关系，构建了 BTP 与心理健康的双通道理论模型，以期为未来研究在 BTP 概念发展、施测工具开发、与相关心理变量的关系机制等方面提供参考。

1.1 BTP 的概念取向

BTP 概念是在 TP 的基础上发展而来的。过去、未来和现在 TP 是个体分类、组织、管理人生和社会经验的必要心理时间框架，用以描述人们如何回忆过去、预期未来和活在当下(Zimbardo & Boyd, 1999)。TP 既可以是一种持续的时间认知过程，指的是特定时间范围内个体知觉到的心理过去与心理未来的总和，也可以被视为一种稳定的行为倾向，当人们使用或过度使用某一时间取向，就会逐渐发展出类似特质的时间偏向 (Lewin, 1951; 吕厚超, 黄希庭, 2005; Stolarski et al., 2020)。Zimbardo 和 Boyd(1999)区分了五种较为常见的 TP：过去消极(Past Negative, PN)和过去积极(Past Positive, PP)分别反映的是个体对过去经历的消极和积极的认知和态度；现在享乐(Present Hedonistic, PH)反映的是个体对即时快乐和享受的偏爱程度，现在宿命(Present Fatalistic, PF)衡量的是无法掌控生活、听从命运安排的倾向；未来(Future, F)反映的是为了实现长期目标而思考和规划未来的能力。这五个方面均被发现与幸福相关的变量和适应性行为密切相关(Boniwell et al., 2010; Cunningham et al., 2015; Diaconu-Gherasim et al., 2023)。

BTP 的提出是为了与某种特定的时间偏向作对比，以期构建一种对个人幸福和社会适应最佳的 TP 模式。Zimbardo 和 Boyd(1999)首次提出了 BTP 的设想，并将其定义为个体根据社会生活情景特点而表现出适应性时间洞察力的过程，而不是顽固地偏向某一特定时间取向。Zimbardo(2002)进一步提出，最佳的 TP 应是过去、现在和未来取向的共同参与及灵活运作，根据情景需求进行转换并表现出适应性时间取向的能力。Boniwell 和 Zimbardo(2004)将时间转换的灵活性当作 BTP 的核心成分，认为克服某一特定时间偏向的限制而获得 BTP 是人们拥有良好生活质量的关键。然而，这一理论概念很难在实际研究中操作化。于是，Zimbardo 和 Boyd(2008)又将 BTP 定义为 5 种 TP 维度的最佳组合模式：较高水平的过去积极、现在享乐和未来取向，以及较低水平的过去消极与现在宿命取向。最佳组合模式的概念实际上衡量的是一种总体健康的时间取向：高水平适应性 TP 与低水平非适应性 TP 的组合。

此外，Webster(2011)将 BTP 定义为个体频繁地、同等程度地思考过去和未来的倾向，并在实际测量中将过去积极和未来积极 TP 的结合作为 BTP 的指标。综上，BTP 的概念取向大致可以分为两类：一类是时间转换取向(也可称为时间认知灵活性)，与特定时间范围内的注意力资源分配有关，它要求个体在适应外在环境变化时表现出最适合的某一 TP 取向。另一类为总体健康取向，将 BTP 当作各种时间洞察力的最佳组合模式，即积极地看待过去和未来，充分活在当下。这两种取向并非完全割裂的关系，而是站在不同的角度看待平衡。时间转换取向中的“平衡”体现的是个体根据情境需求转换不同时间取向的认知过程，而总体健康取向中的“平衡”反映的是一种相对稳定的适应性行为倾向。时间转换取向反映了 BTP 的理论构想，强调时间维度之间的转换灵活性；而总体健康取向作为理论构想的操作化概念取向，侧重于探索 TP 各维度之间最优组合模式的适应性价值。

1.2 BTP 的研究方法

总体健康取向的 BTP 概念是当前的研究主流，研究者提出的各种测量方法也大多依据这类概念。这些方法包括：

(1)截止点法(cut-off-point approach)：依据被试在津巴多时间洞察力量表(Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI)上的得分，将那些在过去消极和现在宿命因子上得分低于第 33 个百分位点，同时在过去积极、现在享乐和未来因子上得分高于第 33 个百分位点的样本划分为平衡型，其余为中间型或非平衡型(Drake et al., 2008)。虽然截止点法相对符合 Zimbardo 和 Boyd(2008)对 BTP 的操作化概念，但它筛选标准严格，仅有极少数人可以被识别为平衡。此外，使用截止点法很难得到跨样本一致的结果，因为它是依据当前样本的统计特征来划分平衡与否，而非依据某个一致的心理变量差异。

(2)聚类分析法(cluster analysis):通过对 ZTPI 的五个分量表的标准化得分进行系统聚类分析，进而划分成不同类型(Boniwell et al., 2010)。依据该方法，Boniwell 等(2010)将来自英国的 179 名大学生划分为四个类型：未来取向、享乐取向、消极取向以及平衡类型，随后又在来自俄罗斯的 289 名大学生中发现了第五种类型：冒险类型。聚类分析法缺乏统一的归类标准，且析出类型和结果分析同样依赖于样本特征，与截止点法类似，也很难在不同的样本中得出一致的结果 (McKay et al., 2019)。

(3)平衡时间洞察力量表法(balanced time perspective scale, BTPS)：Webster(2011)认为现在意识与过去、未来意识的尺度不同，现在意识仅是一段有限时间，但过去和未来都可以无限延伸。基于这种观点，Webster 所开发的 BTPS 仅包含过去取向和未来取向两个维度，并以样本在两个维度上的组中值为界限划分为四种不同类型：时间扩展(time expansive or

balanced)、时间限制(time restrictive)、未来主义(futurist)和回忆取向(reminiscers)。BTPS 在忽略现在维度后采用的分类方式虽然简便，但实际上重建过去和预测未来都发生在现在(Zimbardo & Boyd, 1999)。无论回忆过去还是预期未来，个体都只能在当下体验到幸福感(Zimbardo & Boyd, 2008)，因此现在维度更可能是 BTP 的核心因素(Seema & Sircova, 2013)。此外，BTPS 采用组中值作为划分不同类型的标准较为粗糙，其缺点与截止点法、聚类分析法类似，在不同样本中结果不稳定。

(4)平衡时间洞察力偏差法(deviation from the balanced time perspective, DBTP)：偏差法(DBTP)是当前使用最多且最有效的一种方法(Stolarski et al., 2020)。该方法首先计算个体在 ZTPI 五个维度上的实际得分与理想得分的差值，然后计算 5 个差值的平方和，最后进行开方处理(Stolarski et al., 2011)。计算公式如下：

$$\mathrm{DBTP}=\sqrt{(\mathrm{oPN}-\mathrm{ePN})^2+(\mathrm{oPP}-\mathrm{ePP})^2+(\mathrm{oPF}-\mathrm{ePF})^2+(\mathrm{oPH}-\mathrm{ePH})^2+(\mathrm{oF}-\mathrm{eF})^2}。$$

公式中，ePN，ePP，ePF，ePH 和 eF 分别代表过去消极、过去积极、现在宿命、现在享乐和未来的实际得分，而 oPN，oPP，oPF，oPH 和 oF 为各个维度的最优临界值。Stolarski 等（2011）认为每种 TP 都存在一个最优临界值，使得个体体验到最佳的幸福感，而平衡与否主要取决于个体在每个维度上的实际得分与这些最优值的距离有多近。DBTP 是 BTP 的反向指标，得分越趋近零代表越平衡。基于 Zimbardo 和 Boyd (2008) 的跨文化数据库，Stolarski 等 (2011) 提出过去积极的最优值为 4.60，现在享乐 3.90，未来 4.00，过去消极 1.95，现在宿命 1.50。这些临界值分别代表了跨文化样本数据中各维度得分在第 90%，80%，80%，10%和 10%的百分位点所对应的数值。由于 Zimbardo 和 Boyd (2012) 对数据库做了更新，其最优临界值也对应做了修改，分别是过去积极 3.67，现在享乐 4.33，未来 3.69，过去消极 2.10，现在宿命 1.67。

尽管在当前研究中 DBTP 被广泛使用，但最优临界值的设定受到众多学者的质疑(Jankowski et al., 2020; McKay et al., 2019)。从实际的数值设定来看，所有维度的最优值都处于 ZTPI 量表取值范围 (1~5 分) 的中间而非两端，这意味着人们可以得到高于或低于最优临界值的分数。而从 Stolarski 等 (2011) 对临界值的描述来看，最优值与最佳的幸福感相对应，那么某一 TP 维度得分在高于或者低于最优临界值时，个体的幸福感都会降低。这可能意味着 TP 与幸福感的关系符合倒 U 型曲线模式。然而，这个临界值的界定具有歧义，比如从过去消极和现在宿命的定义来看，这两种取向明显是非适应性的，所对应的得分应越低越好。但采用了 DBTP 公式后，个体在过去消极得分低于 1.95(过去消极的最优值)时得到的平衡程度更差。此外，很多实证研究也更多地支持 TP 与幸福感相关指标的线性关系模式

(Jankowski et al., 2020; 李小保, 吕厚超, 2022a; Stolarski et al., 2020)。Jankowski 等(2020)采用线性回归和二次曲线回归模型比较了 TP 各维度与幸福感的关系模式。结果发现 TP 各维度与幸福感相关变量之间普遍呈线性关系模式;而二次曲线回归模型仅在极个别情况下有统计显著性，且解释的变异比例远小于同样条件下的线性回归模型。由此来看，采用极端值(每个维度得分最小值或最大值)作为最优值似乎更为合理。

综上，现有研究方法多是从总体健康取向出发来衡量个体对时间认知、体验和行为倾向的总体积极程度，但现存方法几乎无法对 TP 动态转换的过程或转换灵活性进行测量(Stolarski et al., 2020; Stolarski & Witowska, 2017)。当前大量的实证研究依据总体健康取向的概念来衡量 BTP，但却从时间转换取向的角度来解释 BTP 对心理健康相关指标的作用(Stolarski et al., 2020)。这提示我们有必要从理论角度入手，区分这两类概念取向与心理健康的关系，为后续研究提供更加合理的思路与参考。

2 BTP 与心理健康关系的作用机制与理论框架

BTP 对于心理健康具有重要价值。从总体健康取向来看，习惯性地从积极的角度思考过去和未来、充分活在当下能够较大程度地激发个体的幸福感，帮助个体从过往经历中成长、维持积极的现在自我认知以及正确地面对未来(Kairys et al, 2017; Sobol-Kwapinska & Jankowski, 2016)。而从时间转换取向来看，平衡的关键在于个体能够克服某一特定时间偏向的限制，根据当前所处情境的特点来采取对应的时间策略，这种时间取向的协调被认为是最具适应性的(Boniwell & Zimbardo, 2004; Zimbardo & Boyd, 1999)。

Boniwell 和 Zimbardo(2004)将 BTP 的概念引入积极心理学之后，大量的研究开始探讨 BTP 与心理健康指标之间的关系。基于 ZTPI 和偏差法(DBTP)，BTP 被证明与积极心理健康结果——幸福感的各个方面显著正相关，如积极情绪(Stolarski et al., 2014)、感激(Zhang et al., 2013)、感恩(Szczesniak & Timoszyk-Tomczak, 2018)、心理幸福(Drake et al., 2008)、正念(Rönnlund et al., 2019)、生活满意度(Boniwell et al., 2010; Chen et al., 2021)以及情绪智力(Stolarski et al., 2011)。采用其他方法的研究也支持这一结论，例如，Sobol-Kwapinska 和 Jankowski(2016)通过聚类分析发现，平衡类型(主要包含过去积极、未来积极和专注现在)的个体有最高的积极情绪得分。Barsics 等(2017)通过量表法检验了 BTP 与积极情绪、情绪调节的关系，结果发现 BTP 与积极情感、认知重评均呈显著正相关。此外，BTP 还被发现与消极心理健康指标显著负相关，如焦虑(Akirmak et al., 2019)、抑郁(Mooney et al., 2017)、心理压力(Rönnlund et al., 2018)和创伤后应激障碍 (Stolarski & Cyniak-Cieciura, 2016)。一项元

分析发现 BTP 与心理健康指标有中等程度及以上的相关(系数在 0.35~0.65 之间)，甚至可以解释幸福感 40%左右的变异(Stolarski et al., 2020)。也有研究探讨了个人创伤性事件经历与 BTP 的关系，发现更多的创伤暴露与 BTP 呈显著负相关，且 BTP 能中介创伤经历和乐观之间的关系(Tomich & Tolich, 2021)。这些实证研究结果支持了 BTP 对于心理健康的适应性价值。

尽管 BTP 益于心理健康这一观点已得到众多研究支持，但其间的作用机制尚未得到很好的梳理。本研究在 Cunningham 等人(2015)的理论基础上提出了包含 BTP 两种概念取向的双通道理论模型，以期为未来 BTP 研究提供更恰当的理论参考。Cunningham 等(2015)的双通道模型提出，TP 对幸福感的影响主要通过自上而下(直接的)和自下而上(间接的)两种方式来实现。前者强调个体习惯性的时间认知过程对幸福的直接效果，后者则强调 TP 对行为选择的作用，以及如何通过行为间接影响幸福结果。由此而论，不同概念取向的 BTP 与心理健康的关系也可能具有自下而上和自上而下两种模式(见图 1)。

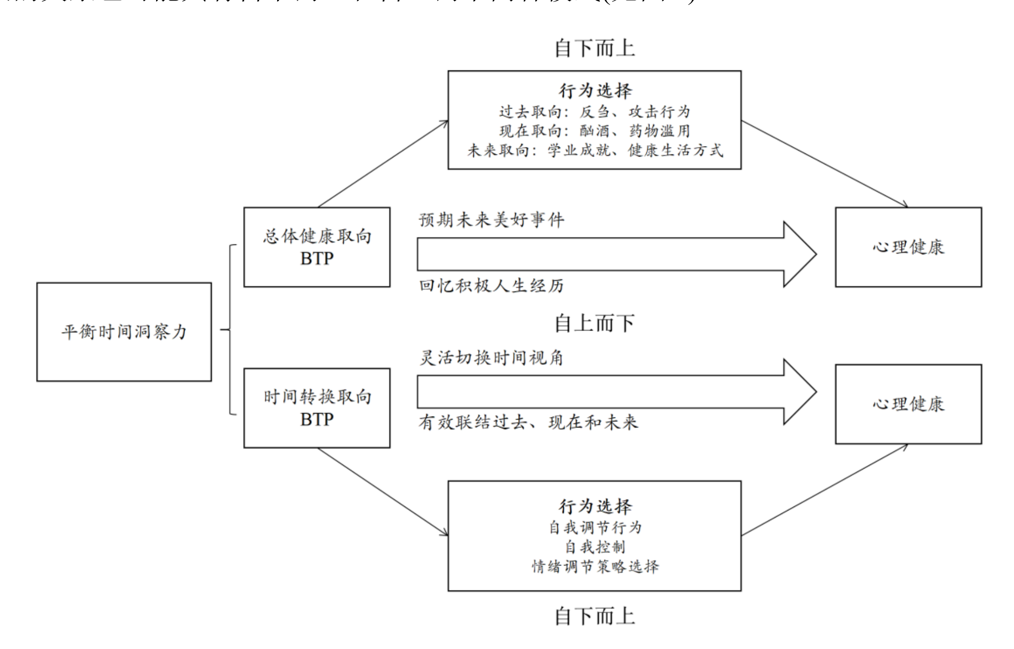


图 1 两种取向 BTP 与心理健康关系的双通路模型

2.1 总体健康取向 BTP 的双通路模型

总体健康取向 BTP 可以自上而下(直接)地影响心理健康。具体而言，个体评估生活满意度的主要依据是其对过往经历的认知体验 (Durayappah, 2011)，通过对积极事件的有意回忆和对消极事件的认知重评，人们可以直接地获得幸福感(Cunningham et al., 2015)；同时，对未来事件的美好预期也会产生并放大愉悦感，有希望的未来让人感到快乐(Bryant, 2003; Li & Lyu, 2022)。反之，如果个体总是从消极的角度看待自己的过去和未来，则易诱发更多的负面情绪体验(Mckay et al., 2019; Mooney et al., 2017)。例如，抑郁和焦虑都与 TP 组合模式的

异常有直接的关系。抑郁通常源于对过往负性经历的过度沉溺，以及对当前情境事件的消极认知(Beck, 2019)，这是过去消极和现在宿命在 TP 中占主导的体现(Kaya Lefèvre et al., 2019)。而焦虑则多源于对未来不确定性的过度担忧，这种过度担忧也会使得个体无法享受及立足当下(Liang et al., 2021)，是现在和未来 TP 失衡的体现(Altan-Atalay & Biriz, 2020)。换言之，BTP 水平越高的个体，越倾向于积极地思考过去、体验现在和预期未来，从而拥有良好的心理健康状况。

总体健康取向 BTP 还可以自下而上(间接)地影响心理健康。对于过去取向而言，过去消极易引发反刍与攻击行为，这类行为与个体的抑郁症状和低幸福体验有关(Carpenter et al., 2022; Orkibi & Ronen, 2019)；而过去积极的个体拥有更高的感恩倾向，进而可以体验到更高的生活满意度(Przepiorka & Sobol-Kwapinska, 2021)。对于现在取向而言，偏好现在享乐的个体延迟满足能力较差，容易表现出更多的酗酒、药物滥用等风险行为，进而降低个人的幸福体验(Keough et al., 1999; Kim et al., 2020)。对于未来取向而言，高未来 TP 的青少年更愿意为未来收益而抵制当前的享乐、调节自身当下的行为，从而有较好的学业成就(Kooij et al., 2018; 李小保, 吕厚超, 2022b)，而学业成就又会进一步提高其生活满意度(Shek & Li, 2016)。未来 TP 也与健康饮食、锻炼、环境保护等可持续性行为有关(Milfont, et al., 2012; Tasdemir-ozdes et al., 2016)，通过这些行为可以间接促进心理健康。综合来讲，当消极、不可持续的 TP(如过去/未来消极、现在宿命)占主导地位时，个体的行为倾向会更加冲动和不具有发展性(例如攻击、物质成瘾等行为)，心理健康状况随之遭到破坏；反之，积极、可持续的 TP 组合会激发个体采取一系列适应性行为，为心理健康保驾护航。

2.2 时间转换取向 BTP 的双通路模型

时间转换取向 BTP 的核心在于依据情境特点灵活切换时间视角，更多地涉及时间认知过程的灵活性，可能与个体的认知能力密切相关。例如，研究发现 BTP 与流体智力和认知抑制能力均呈现显著的正相关(Zajenkowski, Stolarski, Maciantowicz, et al., 2016; Zajenkowski, Stolarski, Witowska, et al., 2016)。流体智力反映了个体适应新问题和情况的能力(Carpenter et al., 1990)，有助于个体调整自己的时间取向以适应情境需求；认知抑制反映了个体有意抑制自动化或潜在反应的能力(Miyake et al., 2000)，这种能力可以帮助个体抑制对于过去、现在或未来的自动化偏向，转而根据情景特点呈现出适合的 TP。研究也发现 BTP 与时间元认知技能有关。时间元认知(temporal metacognition)是一种基于时间视角的元认知技能，包括与时间认知相关的知识、经验与策略。高 BTP 的个体在控制时间焦点(即抑制和激活相应的 TP)、认知重建过去以及有效地联结过去、现在和未来等元认知技能上均有良好表现(Stolarski &

Witowska, 2017)。因此，从自上而下的角度考虑，比起只能被动、固定地选择时间视角的非平衡者来说，具有 BTP 的个体能够有意识地将时间视角转换至适合的 TP 维度，从而有良好的心理和社会适应水平。

从自下而上(间接)的角度来说，时间转换取向 BTP 可能主要是通过个体的自我调节行为来间接影响心理健康。自我调节指的是个体通过对比行为预期与实际结果来修正相应行为反应的过程，包括观察、评价与反应三个阶段(Bandura, 2001)。时间转换取向 BTP 要求个体根据情景特点来调控自我的 TP，高 BTP 意味着个体能更好地观察和评价周遭环境特点，从而抑制不适应的 TP，表现出适应性的 TP，这一过程与自我调节的过程具有相似之处。因此，时间转换取向 BTP 有可能通过自我调节行为影响心理健康。例如，自我控制是自我调节行为的重要组成部分，反映的是个体为了实现某一目标而努力抑制冲动、主动调节行为的过程(Gillebaart, 2018)。自我控制与时间转换 BTP 过程具有共同的认知基础，现有的研究也多把 BTP 作为解释个体自我控制的重要影响因素之一(Stolarski et al., 2020)。研究发现 BTP 可以促进总体自我控制水平(Baird et al., 2018)，亦与自我控制相关的变量正相关，如较低的延迟折扣率(Milfont & Swarzenthal, 2014)、更少的攻击行为(Orkibi & Ronen, 2019)、较低的冲动性购买倾向(Unger et al., 2018)等。因此，时间转换取向 BTP 的适应性作用很有可能是通过自我控制来实现的。此外，情绪调节策略的选择也可能是时间转换取向 BTP 对心理健康的间接作用机制之一。依据情境选择适合的情绪调节策略是维持心理健康必要的条件(Dimanova et al., 2022; McRae & Gross, 2020)，不同的情绪调节策略可能导致不同的心理健康结果：适应性的认知重评策略可以增加个体的积极体验，而表达抑制策略往往与幸福感负相关(Haga, 2009)。时间转换取向 BTP 要求个体能够依据情景特点控制或灵活调整自己的行为选择，这种依据环境需求调整认知加工的能力，恰恰是个体能否有效使用认知重评策略的关键。例如，在负面事件刺激下，灵活性水平高的个体能更好地保持情绪稳定，易于采用认知重评策略来减少消极情绪体验；相反，灵活性水平低的个体往往使用抑制性或回避性策略来应对压力或冲突(Goschke & Bolte, 2014; Piguet et al., 2016)。

尽管时间转换取向 BTP 也可能通过直接和间接的方式来影响心理健康，但由于对应测量方法的缺乏，时间转换取向 BTP 的作用机制还缺乏实证研究的支持。一些研究试图从 TP 动态转换的角度出发验证 BTP 与认知功能的关系(Witowska & Zajenkowski, 2019, 2021; Zajenkowski, Stolarski, Maciantowicz, et al., 2016)，但实际使用的方法测量的仍然是总体健康取向 BTP。此外，由于缺乏追踪和实验研究，关于 BTP 与认知灵活性、认知抑制等概念的关系目前也无法进行明确的因果推断。根据已有研究结果，二者也可能存在双向影响的关系

(Witowska & Zajenkowski, 2021; Zajenkowski, Stolarski, Maciantowicz, et al., 2016)。未来研究首先要开发与时间转换取向 BTP 相符合的测量工具，切实衡量个体在不同时间视角之间转换的能力或过程，才可以进一步探究时间转换取向 BTP 与认知功能的关系及其对心理健康的影响。

2.3 双通路模型的边界条件：BTP 与心理健康的调节机制

2.3.1 年龄对 BTP 与心理健康关系的调节作用

基于共同的时间属性，年龄和 TP 是内在相关的，那么 TP 对心理健康的作用是否存在年龄上的特异性？以往研究发现，不同年龄个体的 TP 与心理健康的关系模式存在差异(Diaconu-Gherasim et al., 2023)。例如，Chan 等(2016)发现青少年的现在享乐与焦虑正相关，但 Zhang 等(2013)在成年人样本中发现现在享乐有利于生活满意度。Rönnlund 等(2017)的研究发现在 60~75 岁样本中未来消极不利于总体幸福感，但是在 80 岁以上的样本中却没有这样的效应。

而探讨年龄在 BTP 与心理健康之间关系的研究较为稀少，但得出的结果趋于一致，即在不同年龄阶段 BTP 对心理健康均有正向作用。例如，Boniwell 等(2010)发现在青年人、中年人和老年人样本中平衡类型均与较好的生活满意度和积极情绪正相关。Simons 等(2018)发现年龄在 BTP 与主观幸福感之间不起调节作用，表明 BTP 对主观幸福感的影响具有跨年龄段的一致性。但是，不同年龄个体的 BTP 对于心理健康作用的机制可能是不同的。从总体健康取向来说，青年人和老年人的 TP 最佳组合模式可能有所差异。依据社会情绪选择理论，优化未来对于青年人更重要，青年人也更注重对未来的探索和对生活意义的追求；而老年人更关注当下的满足，追求蕴含情感意义的目标和活动(Carstensen, 2006; Charles & Urban, 2015; 李小保, 吕厚超, 2018)。这可能说明青年人更多地通过激发未来美好预期以及选择有利于未来发展的行为方式促进心理健康发展，而老年人则通过回忆美好过去、珍惜当下以及选择偏向即时快乐的行为方式来保证心理健康水平。从时间转换取向来说，年轻人的认知灵活性能够帮助他们选择更适用于当前情境的 TP 维度；但对于执行控制功能下降的老年人来说，他们可能更需要凭借晶体智力的优势整合自己的过去、现在与未来(Christensen et al., 1994)，进而维持较好的心理健康状态。因此，年龄在 BTP 与心理健康的关系中的作用可能是较为复杂的，需要未来研究进行系统、深入的探讨。

2.3.2 生活环境对平衡时间洞察力与心理健康关系的调节作用

时间洞察力的发展根植于个体所处的社会和文化环境之中，因此处于特定环境中的个体可能会形成特定的 TP 模式，而这种特定模式也会与外在环境共同影响个体的心理健康

(Fieulaine & Apostolidis, 2015)。例如，无家可归会使个体的 TP 变窄，使他们更倾向于采取满足现在需求的策略(Epel et al., 1999)；而对于经历“911”事件的人来说，保持未来取向有益于心理健康的恢复(Holman et al., 2016)。再例如，贫困可以作为典型不良生活环境的代表，一方面，贫困群体的心理贫困特点可以由 TP 的不良模式来反映：局限于眼前利益（高水平现在享乐）和忽视未来长远目标（低水平未来取向）(Haushofer & Fehr, 2014; 胡小勇等，2019)；另一方面，非平衡的 TP 模式也可能会进一步导致个体难以应对贫困环境中的物质压力和社会压力，从而使得贫穷者表现出更多的心理疾病。

不同取向的 BTP 与环境特点作用于心理健康的模式可能是存在差异的。从总体健康取向角度来说，历经生活创伤或贫困的人往往沉湎于消极的过去经历而难以建立 BTP，这会直接导致他们对生活的乐观倾向(Tomich & Tolich, 2021)和主观幸福感体验下降(Clark et al., 2016)。充满压力的环境也会导致消极的时间偏好，倾向于现在享乐或现在宿命论(傅安国等, 2020)，进而可能引发心理障碍及物质成瘾等行为问题 (Xu et al., 2021)。而激发个体的未来取向则有益于创伤后心理健康的恢复(Holman et al., 2016)，例如新冠肺炎疫情爆发期间的研究发现对未来自我和社会的积极认知可以帮助个体缓解焦虑和抑郁情绪(Li & Lyu, 2021)。从时间转换角度而言，安全、稳定的环境会鼓励个体将过去、现在与未来看成一个整体，进而在应对生活事件时拥有足够的心理资源来灵活地选用不同 TP 取向；反之，不确定的环境会割裂个体的自我连续性，使可用的适应性心理资源变少(Lampraki et al., 2023)。例如，社会经济地位较低的人认为他们的未来与现在是相似的，也会更少的关注未来自我，对未来自我的评价更消极(Antonoplis & Chen, 2020)；PTSD 患者和抑郁群体由于经历创伤事件，时间视角被更多地固定在过去消极维度，难以转向积极的现在与未来(Sword et al., 2014)，在遇到困难事件时更难选择合适的策略来实现良好的情绪调节 (高伟 等, 2021)。因此，对于面临稀缺环境、创伤经历、主客观社会经济地位低下等问题的个体来说，两种不同概念取向 BTP 与心理健康关系的双通道路径均可能体现出独有的特点，值得未来研究进一步探讨。

3 总结与展望

在当今快节奏和高竞争性的社会中，人们如何组织过去事件、考虑未来目标和付诸现在行动对于心理健康尤为重要。BTP 为个体提供了一种应对过去、现在和未来的最佳方式，从而最优化个体的社会适应和心理幸福。我们依据现有文献以及理论研究，区分了 BTP 的总体健康取向和时间转换取向，总结了两种概念取向 BTP 与心理健康关系的双通路模型，并对模型的边界条件做了讨论。但 BTP 与心理健康的双通路模型还需要更多的实证研究来

验证其可行性和完整性。

3.1 BTP 研究方法的发展

从总体健康取向来说，现有总体健康取向 BTP 的研究方法仍需要优化。目前总体健康取向 BTP 应用最广泛的方法是 DBTP(Stolarski et al., 2020)，但其操作复杂且最优临界值的设定存在歧义。TP 最佳组合模式实际上衡量的是个体在适应性 TP 得高分和非适应性 TP 得低分的程度。换句话说，个体在过去、现在和未来时间上的积极倾向多于消极倾向的程度即可用来判定个体的总体平衡情况。因此，可以考虑使用积极 TP 与消极 TP 的得分差值来代表平衡程度。以往亦有采用类似的方式来计算个体在某一心理变量上的整体积极倾向。比如，考虑到个体可能采取多种应对方式来面对环境变化，戴晓阳(2010)提出用积极应对方式与消极应对方式的差值来表示一个人的总体应对倾向；在成就动机的衡量中，一般采用追求成功与避免失败的得分差异来表示个体的总体成就动机(叶仁敏, Hagtvet, 1992)。这些类似的计算方式，也为采用差值法衡量 BTP 提供了依据。当然，该方法是否有效仍需要未来研究深入地论述和检验。

从时间转换取向来看，未来研究的重点方向是开发一个用于衡量个体时间转换灵活性的量表，或者设计一种有效的程序来衡量个体从一种 TP 切换到另一种 TP 的过程。这可以参考有关情绪调节灵活性的研究，因其定义(个体能否依据情境特点灵活选择情绪调节策略以达到适应性情绪调节的能力)与时间转换取向 BTP 的理论内涵相类似，均是为了衡量某一特定领域的转换能力和灵活性(Boniwell & Zimbardo, 2004; 王富贤等, 2016; Zimbardo & Boyd, 1999)。但是，仅关注时间转换灵活性可能实践应用价值有限，因为它只能反映人们整体时间灵活性强弱的程度，无法精准定位存在问题的时间框架或类别。将其与现有 TP 工具结合起来可能更为完整，既可以反映个体的时间转换灵活性过程，亦可以区分个体在过去、现在和未来 TP 上的具体特点。

3.2 BTP 与心理健康的机制研究

目前关于 BTP 与心理健康的研究内容较为零散、方法单一，且多采用横断研究设计来探讨总体健康取向 BTP 与心理健康的关系(Mooney et al., 2017; Stolarski et al., 2020)，缺少实验和追踪研究来确立变量因果关系。尽管大多研究都将心理健康作为 BTP 的最终结果变量，但也可能存在反向路径。因为心理健康水平较高(幸福体验稳定和较低的焦虑和抑郁倾向)的个体可以通过日常生活事件中积极情绪的累积形成更多的过去和未来积极认知(Stolarski et al ., 2014; Stolarski et al., 2020)，因此心理健康也可能促进个体 BTP 的形成和发展。未来研究可以通过纵向问卷调查进一步确定 BTP 与心理健康的相互作用关系。

此外，尽管目前关于 BTP 生理和脑机制的研究非常稀少，但是揭示某概念的生理相关机制不仅可以表明该概念确实描述了一个真正存在的现象，而且可以更好地理解变量关系之间的本质。Olivera-Figueroa 等(2015)发现相较于低 BTP 的个体，高 BTP 的个体在诱发压力下皮质醇含量更低。研究还发现较低的 BTP 得分与更小体积的腹侧楔前叶灰质相关(Chen et al., 2022; Guo et al., 2017; Wu et al., 2019)，而这一脑区也与个体的生活满意度有紧密关联(Kong et al., 2014)。以上研究的结果可能为 BTP 和幸福感之间的积极联系提供了生理和神经基础。然而目前仍较为缺乏相关的生理和脑机制的研究，未来可以采用 fMRI 技术系统地探究相关脑区在 BTP 与心理健康关系中的激活和联结强度，以便更好探讨二者间的认知神经机制作用。

3.3 时间观疗法：BTP 影响心理健康的干预研究

时间观疗法(time perspective therapy)是基于津巴多时间洞察力理论而提出的用以改善来访者 TP 平衡程度的一种叙事疗法。Zimbardo 和 Boyd(2008)认为，TP 对于大多数决策和行为具有隐性影响。过度使用某一 TP，尤其是过度使用消极 TP 会造成心理健康问题。为此，时间观疗法提出通过认识个人的 TP 取向帮助来访者构建平衡的、灵活的 TP，以适应不断变化的外部情境，提高心理健康水平。时间观疗法被证明在创伤后应激障碍(PTSD)、焦虑以及抑郁患者的治疗中十分有效(Sword et al., 2014)。然而，提升个体的 TP 转换灵活性是否有助于改善心理健康水平的干预研究仍然较为缺乏。未来研究可以依据双通路模型，从提升 TP 的总体积极程度以及灵活转换能力两方面入手，全方位地构建能够提升个体心理健康水平、缓解心理压力的策略。

3.4 中国文化背景下的 BTP 探索

时间观念的发展根植于文化背景，不同的文化思想可能会塑造出不同的 TP 类型与 BTP 模式。首先，“平衡”这一概念在中西方文化背景中的含义就有着明显的不同。中国文化注重中庸式的辩证思维与整体性思维，体现为“执中”、“适度”与“和”的价值导向(杜旌 等, 2014)；西方文化则注重线性的逻辑思维，对于事物的分析更为简单、明确(Peng & Nisbett, 1999)。研究发现当出现两个相互矛盾的命题时，中国人对这两个命题的接受程度都较为适中，而美国人的观点则呈现两极分化趋势(Peng & Nisbett, 1999)。因此，中国人对于“平衡”的理解可能更注重折中调和，认为 TP 的平衡应当是总体上具有适应性的，而非一味强调某一种 TP 类型的积极程度；而西方人对于“平衡”的理解可能更注重事物的对立性以及极端状态，认为 TP 的平衡应当在每一 TP 维度上尽量接近理想分数。上述差异可能导致现有的总体健康取向 BTP 的研究方法(如 DBTP)在中国群体中不能准确地反映 “平衡”的理念。

其次，中国文明绵延数千年的悠久历史可能造就了中华民族独特而广阔的 TP。相较于西方人，中国人具有较大的 TP 广度，包括更多的过去取向与未来取向(Gao, 2016; Ji et al., 2019)。这种广阔的时间视角帮助中国人形成了“非线性”形式的变化观，即认为万事万物时刻变化、循环发展，失败与成功、苦难与幸福之间都是可以互相转化的(纪丽君, 2023)。因此，中国人的 BTP 更可能将过去、现在与未来整体纳入考虑的范畴，产生更频繁的 TP 维度转换。对于中国文化来说，历史事件的结束与历史人物的逝去并非意味着消失与终结，而是在很大程度上具有道德与文化的延续性。“前事不忘，后事之师”“以史为鉴”“历久弥新”这些成语所体现出的正是中国人站在过去与未来的时空交错点上，超越了西方人所提出的“感性直观的纯粹形式”的时间属性认知，萃取出过去时间中的道德价值与文化价值，并将其更好地延伸到当下与未来(韩银燕 钱鑫, 2006)。

综上所述，由于历史文化差异，中国人的 BTP 可能具有独特的表现形式，与心理健康的关系及机制也可能与西方不尽相同。因此，一味沿袭西方思想来研究中国人的 BTP 可能是不合理的。未来研究应当更多地从本土文化的角度出发，开发更适合中国本土的测量工具，深入探索中国人的 BTP 特点及其与心理健康的关系。

参考文献

戴晓阳. (2010). *常用心理评估量表手册*. 北京: 人民军医出版社.

杜旌, 冉曼曼, 曹平.(2014). 中庸价值取向对员工变革行为的情景依存作用. *心理学报, 46*(1), 113–124.

傅安国, 张再生, 郑剑虹, 岳童, 林肇宏, 吴娜, 黄希庭. (2020). 脱贫内生动力机制的质性探究. *心理学报, 52*(1), 66–81+86–91.

高伟, 陈圣栋, 陈永强, 何飞澜, 杨洁敏, 袁加锦. (2021). 情绪调节策略的使用与转换: 认知灵活性的促进作用. *科学通报, 66*(19), 2405–2415.

韩银燕, 钱鑫. (2006). 跨文化交际中的中西方时间观念差异对比. *辽宁师范大学学报, 29*(4), 15–17.

胡小勇, 徐步霄, 杨沈龙, 郭永玉. (2019). 心理贫困: 概念, 表现及其干预. *心理科学, 42*(5), 202–207.

纪丽君, 吴莹, 杨宜音. (2023). 中国人的时间知觉广度. *心理学报, 55*(3), 421–434.

李小保, 吕厚超. (2018). 年龄和主观幸福感: 未来时间洞察力的中介作用. *社区心理学研究, 6*(2), 123–141.

李小保, 吕厚超. (2022a). 主观社会地位与幸福感的关系: 平衡时间洞察力的中介作用. *中国临床心理学杂志, 30*(1), 116–120.

李小保, 吕厚超. (2022b). 青少年时间态度与学业成绩的关系:成就动机的中介作用. *心理科学, 45*(1), 47-53.

吕厚超, 黄希庭. (2005). 时间洞察力的理论研究. *心理科学进展,13*(1), 27–32

王富贤, 邹泓, 李一茗, 汤玉龙. (2016). 情绪调节灵活性研究进展综述. *中国特殊教育, 189* (3), 77–82.

叶仁敏, Hagtvet, K. (1992). 成就动机的测量与分析. *心理发展与教育, 8*(2), 14–16.

Akirmak, U., Tuncer, N., Akdogan, M., & Erkat, O. B. (2019). The associations of basic psychological needs and autonomous-related self with time perspective: The cultural and familial antecedents of balanced time perspective. *Personality and Individual Differences*, *139*, 90–95.

Altan-Atalay, A., Ozarslan, I., & Biriz, B. (2020). Negative urgency and time perspective: Interactive associations with anxiety and depression. *Journal of General Psychology, 147*(3), 293–307.

Antonoplis, S., & Chen, S. (2020). Time and class: How socioeconomic status shapes conceptions of the future self. *Self and Identity, 20*(8), 961–981.

Baird, H. M., Webb, T. L., Martin, J., & Sirois, F. M. (2018). The relationship between a balanced time perspective and self-monitoring of blood glucose among people with Type 1 diabetes. *Annals of Behavioral Medicine, 53*(2), 196–209.

Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory of Mass Communication. *Media Psychology, 3*(3), 265–299.

Barsics, C., Rebetez, M.M.L., Rochat, L., D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2017). A French version of the Balanced Time Perspective Scale: Factor structure and relation to cognitive reappraisal. *Canadian Journal of Behavioural Science, 49*(1), 51–57.

Beck, A.T., Himelstein, R., & Grant, P.M. (2019). In and out of schizophrenia: Activation and deactivation of the negative and positive schemas. *Schizophrenia Research*, 203, 55–61.

Boniwell, I., Osin, E., Linley, P.A. and Ivanchenko, G.V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology, 5*(1), 24–40.

Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.). *Positive psychology in practice* (pp.165–178). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Bryant, F. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12* (2), 175–196.

Carpenter, P.A., Just, M.A., and Shell, P. (1990). What one intelligence test measures: A theoretical account of the processing in the Raven progressive matrices test. *Psychological Review*, *97*, 404–431.

Carpenter, R.K., Horton, J.C., & Alloway, T.P. (2022). Time perspective, working memory, and depression in non-clinical samples: Is there a link? *Journal of Psychology, 156*(6), 414–434.

Carstensen, L.L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science, 312*(5782), 1913–1915.

Chan, S.M., Kwok, W.W., & Fung, T.W. (2016). Psychometric properties of the Zimbardo time perspective inventory in Hong Kong adolescents. *Time and Society*, *28*(1), 33–49.

Charles, S.T., & Urban, E.J. (2015). Socioemotional selectivity theory/future time perspective. In K.W. Susan (Ed.), *The encyclopedia of adulthood and aging*. John Wiley & Sons Inc.

Chen, T., Li, Z., Cui, J., Huang, J., Irish, M., Wang, Y., & Chan, R. C. K. (2022). The neural substrates of sex differences in balanced time perspective: A unique role for the precuneus. *Brain Imaging and Behavior*. *16*(5), 2239–2247.

Chen, T., Liu, L., Cui, J., Qin, X., Shi, H., Irish, M., & Wang, Y. (2021). Balanced time perspective and life satisfaction: The mediating role of "temporal negative affect." *Journal of Happiness Studies*, *22*(6), 2563–2574.

Christensen, H., Mackinnon, A. J., Jorm, A. F., Henderson, A. H., Scott, L. R., & Korten, A. E. (1994). Age differences and interindividual variation in cognition in community-dwelling elderly. *Psychology and Aging*, *9*(3), 381–390.

Clark, A. E., D'Ambrosio, C., & Ghislandi, S. (2016). Adaptation to poverty in long-run panel data. *Review of Economics and Statistics, 98*(3), 591–600.

Cunningham, K. F., Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2015). Time perspectives and subjective well-being: A dual-pathway framework. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory; Review, research, and application* (pp.403–415). Springer Cham.

Diaconu-Gherasim, L.R., Mardari, C.R. & Măirean, C. (2023). The relation between time perspectives and well-being: A meta-analysis on research. *Current Psychology*, 42, 5951–5963

Dimanova, P., Borbás, R., Schnider, C.B., Fehlbaum, L.V., & Raschle, N.M. (2022). Prefrontal cortical thickness, emotion regulation strategy use and COVID-19 mental health. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *17*(10), 877–889.

Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time and Society, 17*(1), 47–61.

Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 12*(4), 681–716.

Epel, S.E., Bandura, A., & Zimbardo, P.G. (1999). Escaping homelessness: The influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology, 29*, 575–596.

Fieulaine, N., & Apostolidis, T. (2015). Precariousness as a time horizon: How poverty and social insecurity shape individuals' time perspectives. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory; Review, research, and application* (pp. 213–228). Springer Cham.

Gao, X. (2016). Cultural differences between East Asian and North American in temporal orientation. *Review of General Psychology, 20*(1), 118–127.

Gillebaart, M. (2018). The 'Operational' definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, *9*: 1231.

Goschke, T., & Bolte, A. (2014). Emotional modulation of control dilemmas: The role of positive affect, reward, and dopamine in cognitive stability and flexibility. *Neuropsychologia, 62*, 403–423.

Guo, Y., Chen, Z., & Feng, T. (2017). The effect of future time perspective on delay discounting is mediated by the gray matter volume of vmPFC. *Neuropsychologia, 102*, 229–336.

Haga, S.M., Kraft, P., & Corby, E. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, *10*(3), 271–291.

Haushofer, J., & Fehr, E. (2014). On the psychology of poverty. *Science, 344*, 862–867.

Holman, E. A., Silver, R. C., Mogle, J. A., and Scott, S. B. (2016). Adversity, time, and well-being: A longitudinal analysis of time perspective in adulthood. *Psychology and Aging, 31*, 640–651.

Jankowski, K. S., Zajenkowski, M., & Stolarski, M. (2020). What are the optimal levels of time perspectives? Deviation from the Balanced Time Perspective-Revisited (DBTP-r). *Psychologica Belgica*, *60*(1), 164–183.

Ji, L.L., Hong, E.K., Guo, T., Zhang, Z., Su, Y., & Li, Y. (2019). Culture, psychological proximity to the past and future, and self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, *49*(4), 735–747.

Kairys, A., Liniauskaitė, A., Bagdonas, A., & Pakalniškienė, V. (2017). Balanced time perspective: Many questions and some answers. In A. Kostić & D. Chadee (Eds.), *Time perspective: Theory and practice* (pp. 97–115). Palgrave Macmillan UK.

Kaya Lefèvre, H., Mirabel-Sarron, C., Docteur, A., Leclerc, V., Laszcz, A., Gorwood, P., & Bungener, C. (2019). Time perspective differences between depressed patients and non-depressed participants, and their relationships with depressive and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders, 246*, 320–326.

Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who' s smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology, 21*(2), 149–164.

Kim, S.J., Kim, H.J., & Kim, K. (2020). Time perspectives and delay of gratification—The role of psychological distance toward the future and perceived possibility of getting a future reward. *Psychology research and behavior management*, *13*, 653–663.

Kong, F., Ding, K., Yang, Z., Dang, X., Hu, S., Song, Y., et al. (2014). Examining gray matter structures associated with individual differences in global life satisfaction in a large sample of young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *10*, 952–960.

Kooij, D.T.A.M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C.W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, *103*(8), 867–893.

Lampraki, C., Spini, D., & Jopp, D.S. (2023). Life span development of self-continuity in late adulthood: The impact of chronological age, loss of partner and aversive childhood events. *Self and Identity*, *22*(4), 669–688.

Lewin, K. (1951). *Field theory in the social sciences: Selected theoretical papers.* New York, NY: Harper.

Li X., & Lyu, H. (2021). Epidemic risk perception, perceived stress, and mental health during COVID-19 pandemic in China: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology 11*: 563741.

Li, X., & Lyu, H. (2022). Social status and subjective well-being in Chinese adults: Mediating effect of future time perspective. *Applied Research Quality Life*, *17*(4), 2101–2116.

Liang, C.W., Huang, Y.S., & Hung, F.C. (2021). Apprehension about the future: Investigating the phenomenological characteristics of episodic future thinking in socially anxious adolescents. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *73*: 101668.

McKay, M. T., Worrell, F. C., Zivkovic, U., Temple, E., Mello, Z. R., Musil, B., ... Perry, J. L. (2019). A balanced time perspective: Is it an exercise in empiricism, and does it relate meaningfully to health and well-being outcomes? *International Journal of Psychology*, *54*(6), 775–785.

McRae, K., & Gross, J.J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1–9.

Milfont, T.L., & Schwarzenthal, M. (2014). Explaining why larks are future-oriented and owls are present-oriented: Self-control mediates the chronotype–time perspective relationships. *Chronobiology International*, *31*(4), 581–588.

Milfont, T.L., Wilson, J., & Diniz, P. (2012). Time perspective and environmental engagement: A meta-analysis. *International Journal of Psychology, 47*(5), 325-334.

Miyake, A., Friedman, N.P., Emerson, M.J., Witzki, A.H., Howerter, A., and Wager, T.D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex 'frontal lobe' tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, *41*, 49–100.

Mohammed, S., & Nadkarni, S. (2011). Temporal diversity and team performance: The moderating role of team temporal leadership. *Academy of Management Journal*, *54,* 489–508.

Mooney, A., Earl, J.K., Mooney, C.H., & Bateman, H. (2017). Using balanced time perspective to explain well-being and planning in retirement. *Frontiers in Psychology, 8*: 1781.

Olivera-Figueroa, L.A., Juster, R.P., Morin-Major, J.K., Marin, M.F., & Lupien, S.J. (2015). A time to be stressed? Time perspectives and cortisol dynamics among health adults. *Biological Psychology*, *111*, 90–99.

Orkibi, H., Ronen, T. (2019). A dual-pathway model linking self-control skills to aggression in adolescents: Happiness and time perspective as mediators. *Journal of Happiness Studies*, *20*, 729–742.

Peng, K., & Nisbett, R. E. (1999). Culture, dialectics, and reasoning about contradiction. *American Psychologist, 54*(9), 741–754.

Piguet, C., Cojan, Y., Sterpenich, V., Desseilles, M., Bertschy, G., & Vuilleumier, P. (2016). Alterations in neural systems mediating cognitive flexibility and inhibition in mood disorders. *Human brain mapping*, *37*(4), 1335–1348.

Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2021). People with positive time perspective are more grateful and happier: Gratitude mediates the relationship between time perspective and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 22*(1), 113–126.

Rönnlund, M., Astrom, E., & Carelli, M.G. (2017). Time perspective in late adulthood: Aging patterns in past, present and future dimensions, deviations from balance, and associations with subjective well-being. *Timing and Time Perception*, *5*(1), 77–98.

Rönnlund, M., Åström, E., Adolfsson, R., & Carelli, M.G. (2018). Perceived stress in adults aged 65 to 90: Relations to facets of time perspective and COMT Val^{158}Met polymorphism. *Frontiers in Psychology, 9*: 378.

Rönnlund, M., Koudriavtseva, A., Germundsjö, L., Eriksson, T., Åström, E., & Carelli, M.G. (2019). Mindfulness promotes a more balanced time perspective: Correlational and intervention-based evidence. *Mindfulness*, *10*(8), 1579–1591.

Seema, R., & Sircova, A. (2013). Mindfulness a time perspective? Estonian study. *Baltic Journal of Psychology, 14*(1, 2), 4–21.

Shek, D.T.L., & Li, X. (2016). Perceived school performance, life satisfaction, and hopelessness: A 4-year longitudinal study of adolescents in Hong Kong. *Social Indicators Research*, *126*, 921–934.

Simons, M., Peeters, S., Janssens, M., Lataster, J., & Jacobs, N. (2018). Does age make a difference? Age as moderator in the association between time perspective and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *19*(2), 57–67.

Sobol-Kwapinska, M., & Jankowski, T. (2016). Positive time: Balanced time perspective and positive orientation. *Journal of Happiness Studies*, *17*(4), 1511–1528.

Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P.G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time and Society*, *20*(3), 346–363.

Stolarski, M., & Cyniak-Cieciura, M. (2016). Balanced and less traumatized: Balanced time perspective mediates the relationship between temperament and severity of PTSD syndrome in motor vehicle accident survivor sample. *Personality and Individual Differences*, *101*, 456–461.

Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., & Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, *15*(4), 809–827.

Stolarski, M., & Witowska, J. (2017). Balancing own time perspective from aerial view: Metacognitive processes in temporal framing. In: A. Kostić, & D. Chadee (Eds.). *Time perspective*: *Theory and practice* (pp. 117–141). UK: Palgrave Macmillan UK.

Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, *156*: 109772.

Sword, R.M., Sword, R.K.M., Brunskill, S.R., & Zimbardo, P.G. (2014). Time perspective therapy: A new time-based metaphor therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma, 19*(3), 197–201.

Szczesniak, M., & Timoszyk-Tomczak, C. (2018). A time for being thankful: Balanced time perspective and gratitude. *Studia Psychologica, 60*(3), 150–166.

Tasdemir-ozdes, A., Stricklandhughes, C.M., Bluck, S., & Ebner, N.C. (2016). Future perspective and healthy lifestyle choices in adulthood. *Psychology and Aging*, *31*(6), 618–630.

Tomich, P. L., & Tolich, A. (2021). Life is a balancing act: Deviation from a balanced time perspective mediates the relationship between lifetime trauma exposure and optimism. *Current Psychology, 40*(5), 2472–2480.

Unger, A., Lyu, H., & Zimbardo, P.G. (2018). How compulsive buying is influenced by time perspective—Cross-cultural evidence from Germany, Ukraine, and China. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *16*(3), 525-544.

Webster, J. D. (2011). A new measure of time perspective: Initial psychometric findings for the balanced time perspective scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science*, *43*(2), 111–118.

Webster, J. D., Vowinckel, J., & Ma, X. (2021). The meaning of temporal balance: Does meaning in life mediate the relationship between a balanced time perspective and mental health? *Europes Journal of Psychology, 17*(1), 119–133.

Witowska, J., & Zajenkowski, M. (2019). How is perception of time associated with cognitive functioning? The relationship between time perspective and executive control. *Time & Society*, *28*(3), 1124–1147.

Witowska, J., & Zajenkowski, M. (2021). Cognitive consequences of timeframe bias. On the link between working memory, cognitive switching, and time perspective. *Current Psychology*, *40*(7), 3532–3545.

Wu, H., Zhou, R., Zhao, L., Qiu, J., & Guo, C. (2019). Neural bases underlying the association between balanced time perspective and trait anxiety. *Behavioural Brain Research, 359*, 206–214.

Xu, T., Chen, Z., Sirois, F. M., Zhang, R., Yang, Y., & Feng, T. (2021). Neuroanatomical substrates accounting for the effect of present hedonistic time perspective on risk preference: The mediating role of right posterior parietal cortex. *Brain imaging and behavior, 15*(1), 244–254.

Zajenkowski, M., Stolarski, M., Maciantowicz, O., Malesza, M., & Witowska, J. (2016). Time to be smart: Uncovering a complex interplay between intelligence and time perspectives. *Intelligence*, *58*, 1–9.

Zajenkowski, M., Stolarski, M., Witowska, J., Maciantowicz, O., & Lowicki, P. (2016). Fluid intelligence as a mediator of the relationship between executive control and balanced time perspective. *Frontiers in Psychology*, *7*: 1844.

Zhang, J.W., Howell, R.T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, *14*(1), 169–184.

Zimbardo, P. (2002). Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today*, *35*: 62.

Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*(6), 1271–1288.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York, NY: Free Press.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. (2012). *https://www.thetimeparadox.com/surveys*. Accessed on 10.04.2023.

Zong, M., Dong, D., Yang, Z., Feng, Y., & Qiao, Z. (2022). Role of time perspectives and self-control on well-being and ill-being during the COVID-19 pandemic: A multiple mediation model. *Bmc Psychology, 10*(1): 238.

Balanced time perspective and mental health: Mechanisms and theoretical framework

LI Xiaobao [1, 2], YU Xuchen [2], LYU Houchao [2]

([1] *Faculty of Education, Henan University, Kaifeng, 475004, China*)

([2] *Faculty of Psychology, Time Psychology Research Center, Southwest University, Chongqing, 400715, China*)

Abstract: Time Perspective (TP) is a crucial psychological framework that allows individuals to classify, organize, and manage their life and social experiences. Achieving a balance between the past, present, and future is essential for optimizing social adaptation, facilitating well-being, and promoting mental health. However, the theoretical framework and underlying mechanisms linking balanced time perspective (BTP) to mental health remain unclear due to the lack of clarity in its concept and limited measurement methods. Based on the review of existing studies, a dual-pathway theoretical framework has been developed. This framework encompasses different conceptual orientations of BTP and could serve to clarify the direct and indirect paths, as well as the potential boundary conditions, between the 'time shift orientation' and 'general healthy orientation' aspects of BTP and mental health. Future research should aim to clearly distinguish between these different conceptual orientations of BTP, focus on developing measurement methods for 'time shift orientation' BTP, and deepen both theoretical and empirical exploration of BTP and mental health, particularly within the context of Chinese culture.

Keywords: time perspective, balanced time perspective, mental health